হৃদয়ের ব্যাধি

সম্পাদনায়ঃ আবু ফুয়াদ মুফাযযল হুসাইন

বিনামূল্যে বিতরণের জন্য

ব্যবস্থাপনায়ঃ খুবাইব ফরেনার্স গাইডেন্স অফিস বুরাইদা

أمراض القلوب

হৃদয়ের ব্যাধি

ব্যবস্থাপনায় ঃ

খুবাইব ফরেনার্স গাইডেন্স অফিস

বুরাইদা, আল-কাসীম, সৌদী আরব

বিনামূল্যে বিতরণের জন্য

بسم الله الرحمن الرحيم

অন্তরের বিশুদ্ধতার চিহ্ন

কতিপয় হৃদয়ব্যাধি ও তার চিকিৎসা ঃ

সমস্ত প্রশংসা মহান আল্লাহ রাব্বুল আলামীনের জন্য এবং দরূদ ও শান্তি বর্ষিত হোক তাঁর রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম -এর উপর। অতঃপর হে মুসলিম ভাই ও বোনেরা!

✪ তুমি কি জান, আমরা কত সময় ব্যয় করছি পোশাক, বাড়ি, গাড়ি প্রভৃতি অর্জনের উদ্দেশে?

✪ আমরা শারীরিক রোগের চিকিৎসায় ও সুস্বাস্থ্যের জন্য কত সম্পদ ব্যয় করছি, আমরা কি এ ব্যাপারে একটুও চিন্তা করেছি? আমরা রোগমুক্তির জন্য এমন কতিপয় পদ্ধতি গ্রহণ করব ও সাবধানতা অবলম্বন করব যাতে করে আমরা প্রকৃত ধারণাপ্রসূত রোগে আক্রান্ত না হই।

✪ এবার আমরা আমাদের অন্তরকে জিজ্ঞেস করি।

✪ আমরা কি জানি যে, সেখানে কিছু গোপন (ব্যাধি) রয়েছে যা অন্তরের মাঝে লুকায়িত থাকে? অনুভূতিশীল

রোগের চেয়ে এই রোগটি মানুষের জীবনের জন্য (সবচেয়ে অধিক) ক্ষতিকর?

এ রোগটিতে আক্রান্ত ব্যক্তিকে তিলে তিলে হত্যা করে, কিন্তু সে তা বুঝতেই পারে না। এমনকি তার অন্তর এক কুৎসিত অন্তরে পরিণত হয়। তখন সে সত্যকে গ্রহণ ও মিথ্যাকে পরিহার করার শক্তি হারিয়ে ফেলে, আল্লাহ আমাদের ক্ষমা করুন।

✪ আমরা যখন এটা জানতে পারলাম, তাহলে আমরা **শরয়ী' পদ্ধতি ও প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারব না, যা আমাদেরকে** এ সমস্ত রোগে আক্রান্ত হওয়া থেকে পরিত্রাণ **দিবে,** আর এ কারণেই আমাদের দু' কলম লিখা। আমাদের **স্মরণের** জন্য ও প্রত্যেক ঐ ভাইদের জন্য (আমরা) যাদের **মঙ্গল কামনা করি।**

আল্লাহ তাআলার কাছে **প্রার্থনা করি** আমাদের অন্তরকে **পবিত্র** পরিশুদ্ধ করেন, আল্লাহ আমাদের সহায় হোন। **আমীন!**

প্রথমতঃ অন্তরের ব্যাধি সম্পর্কে কেন এই আলোচনা?

কতিপয় কারণে অন্তরের ব্যাধিসমূহ সম্পর্কে আলোচনার গুরুত্ব রাখে যা নিম্নরূপ ঃ

১। আল্লাহ্ সুবহানাহু তাআলা অন্তরের পবিত্র পরিশুদ্ধ ও পরিচ্ছন্ন করণের নির্দেশ দিয়েছেন। এমনকি মুহাম্মাদী ও রিসালাতের উদ্দেশ্য করেছেন ঃ মানুষকে পবিত্রকরণ এবং উহাকে কিতাব ও হিকমত শিক্ষার পূর্বে এনেছেন তার গুরুত্বের জন্যই। তিনিই নিরক্ষরদের তাঁর আয়াতসমূহে তাদেরকে পবিত্র করেন এবং শিক্ষা দেন কিতাব ও হিকমত, ইতোপূর্বে তারা ছিল ঘোর পথভ্রষ্টতায় লিপ্ত।

২। বর্তমান যুগে মানুষের মাঝে অন্তরের ব্যাধি অধিক হারে বিস্তারের জন্য। কিন্তু আল্লাহ্ যাকে চান তাকে হেফাযত করেন। হিংসা, অপছন্দ ও মন্দ ধারণা, নিজেকে বড় মনে করা, অন্যকে তুচ্ছ করা, উপহাস করা, ঠাট্টা ও অধিকার সম্পদকে ন্যায় ও অন্যায়ভাবে গ্রহণ করার ক্ষেত্রে নতুন নতুন ঝগড়া থেকে কেউ বেঁচে থাকতে পারেনি এবং একে অন্যকে পরিত্যাগ করেছে ও সম্পর্ক ছিন্ন করেছে। দুনিয়া ও তার ভোগ বিলাসিতার দিকে লোভ রাখা এবং একেই সবচেয়ে বড় ধ্যান-ধারণার বস্তু মনে করা।

৩। মুসলমানদের জীবনে অন্তরের ব্যাধির প্রতিক্রিয়া প্রকাশ পাওয়ার জন্য, মনের মাঝে নামাযকে বোঝা মনে করা এবং যখন নামাযরত হয় তখন ভীত সন্ত্রস্ত হয় না। গোপনে আল্লাহ্‌কে ভয় করতে দুর্বলতা, আল্লাহর রহমত লাভের আশায় ও তার শাস্তির ভয়ে ক্রন্দনে দু'চোখে অশ্রু ঝরে না। কুরআন তেলাওয়াতে অন্তর নরম হয় না ও শরীর শিউরে ওঠে না। কল্যাণ কাজে মনের আনন্দে দুর্বল, অন্যায় কাজে পেরেশান হওয়া থেকেও দুর্বল ।

৪। অন্তরই হল মানুষের জীবনের দিক নির্দেশনা ও অংকিত পথ, অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ তা বাস্তবায়ন করে। কাজেই মন যখন রোগ থেকে, সন্দেহ-সংশয় থেকে পবিত্র হবে, মানুষ তার প্রভুর আনুগত্য করে এবং যথার্থই তার 'ইবাদাত করে, তার চরিত্র সৌন্দর্যময় হয়। তার অবস্থান সুদৃঢ় হয়। সে নিজেই সৌভাগ্যবান হয় ও অপরকেও সৌভাগ্যবান করতে পারে।

আবূ হুরায়রাহ (রাঃ) বলেন, অন্তর হল নেতা এবং অঙ্গ-প্রত্যঙ্গগুলো হল তার সৈন্যবাহিনী। নেতা যখন পরিচ্ছন্ন হয়ে যায় তার সৈন্যবাহিনীও পরিচ্ছন্ন হয়ে যায়। আর অন্তর

যখন অপবিত্র হয়ে যায় তখন তার সৈন্যবাহিনী তথা অঙ্গ-প্রত্যঙ্গগুলোও অপবিত্র হয়ে যায়।

৫। আল্লাহ তাআলার কাছে আসল গ্রহণযোগ্যতার মানদণ্ড প্রতিদান, অধিক আমলের দ্বারা নয় এবং ঐ আমলের দ্বারাও নয় যাতে অনেক কষ্ট করতে হয় বরং উত্তম প্রতিদান হল অন্তরের মাঝে মহান আল্লাহর জন্য একনিষ্ঠতা অর্জন করা ও অন্তরকে প্রবৃত্তি ও দুনিয়াবী উদ্দেশ্য হতে পৃথক করা।

এভাবে যখনই অন্তরে সবচেয়ে বেশী পবিত্রতা পরিচ্ছন্নতা ও একনিষ্ঠতা অর্জন করতে পারবে। মহান আল্লাহর দরবারে এবং জান্নাতে তার জন্য অত্যন্ত মর্যাদাসম্পন্ন স্থান। "সে দিন ধন-সম্পদ ও সন্তান-সন্ততি কোন উপকারে আসবে না কিন্তু সুস্থ অন্তর নিয়ে আল্লাহর কাছে আসবে।"
(সূরা শুআরা ৮৮-৮৯)

নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন, আল্লাহ তাআলা তোমাদের সৌন্দর্য ও দেহাকৃতির দিকে দেখবেন না কিন্তু তিনি তোমাদের অন্তর ও কর্মের দিকে দেখবেন।

দ্বিতীয়তঃ অন্তরে পরিশুদ্ধির নিদর্শন ঃ

মুসলিম ভাই ও বোনেরা! যখন আপনি জানতে চাবেন আপনার অন্তর রোগ-ব্যাধি থেকে সুস্থ কি না? যেই সুস্থতা তাঁকে পৌঁছায় সৃষ্টির মূল রহস্যের দিকে।

তাহলে আসুন, আমরা লক্ষ্য করি বিচক্ষণতা ও বুদ্ধিমত্তার সহিত বড় অভিজ্ঞতাসম্পন্ন পরামর্শদাতা ডাক্তার যিনি মনের ডাক্তার (বিজ্ঞানী) ইবনুল কাইয়িম রহমাতুল্লাহ আলাইহির দেয়া নিদর্শনসমূহের দিকে।

আমাদের প্রত্যেকেই যেন তার অন্তরকে এগুলোর সামনে উপস্থাপন করে, যদি এ সমস্ত নিদর্শন তার মাঝে পাওয়া যায় তাহলে আলহামদুলিল্লাহ। আর যদি ব্যতিক্রম হয় তাহলে সে যেন তার রোগে আক্রান্ত প্রভাবে প্রভাবান্বিত হওয়ার পূর্বেই চিকিৎসার ব্যবস্থা করে। নচেৎ আক্রান্ত হওয়ার পর কোন ডাক্তার ও চিকিৎসা উপকারে আসবে না।

নিদর্শনসমূহ নিম্নরূপ ঃ

১। সর্বদা অন্তর তার সাথীকে আল্লাহর দরবারে তাওবা ও ফিরে যাওয়া পর্যন্ত আঘাত করতে থাকবে।

২। আল্লাহর যিক্‌রে শিথিলতা প্রদর্শন করে না ও তাঁর ‘ইবাদত থেকে অনীহা প্রকাশ করে না।

৩। আনুগত্য ও ‘ইবাদতের কিয়দাংশ নষ্ট হয়ে গেলে এমন আঘাত পায় যে তার সম্পদ নষ্ট হয়ে গেলেও এমন আঘাত পায় না। (আল্লাহ ইবনুল কাইয়িম এর উপর রহম করুন।)

৪। খাদ্যদ্রব্য ও পানীয় থেকে সে ‘ইবাদতে বেশী স্বাদ পায়। (বর্তমানে আমাদের কেউ কি ‘ইবাদতে স্বাদ পায়? নাকি ইবাদত থেকে বের হয়ে গেলে স্বাদ পায়?)

৫। সে যখন নামাযে দাঁড়ায় দুনিয়ার চিন্তা-ভাবনা তার থেকে চলে যায়, আর আমরা নামাযের মাঝেই আমাদের সব কাজ একত্র করি। তাদের কাছে নামাযের স্বাদ কোথায়? কোথায় সেই নামায যে ব্যাপারে রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন, নামাযে আমার চোখকে প্রশান্তি করা হয়েছে। কিন্তু বর্তমানে কতিপয় মুসলমানদের কথা এখন যেন তারা বলবে, “ইমাম সাহেব, আপনি আমাদেরকে নামায থেকে অব্যাহতি দেন।”

৬। তার চিন্তা ধ্যান-ধারণা আল্লাহর জন্য ও আল্লাহর সত্ত্বার ব্যাপারে, আর এটা সুউচ্চ স্থান।

৭। কৃপণ ব্যক্তি তার সম্পদের ব্যাপারে যেমন কার্পণ্য করে তার থেকে বেশি কার্পণ্য করে তার সময় বিনষ্ট হয়ে গেলে।

৮। সে আমলকে গুরুত্ব দেয়া থেকে আমলের বিশুদ্ধতাকে খুব বেশী গুরুত্ব দেয়।

তৃতীয়তঃ কতিপয় অন্তরের ব্যাধি ঃ কিছু ব্যাধি রয়েছে যাতে অন্তর আক্রান্ত হয়, তন্মধ্যে আমরা কিছু উল্লেখ করব যাতে করে আমরা সেসব ব্যাধিতে আক্রান্ত হওয়া থেকে বেঁচে থাকতে পারি।

আর যদি আমরা আক্রান্ত হয়ে থাকি তাহলে তার চিকিৎসা শুরু করব। রোগগুলো হচ্ছে—

১। **কপটতা ঃ** এ ব্যাধিই হচ্ছে সবচেয়ে বেশী ক্ষতিকর ও পরকালেও সবচেয়ে বেশী লাঞ্ছনাকর। এ কথা কেউ যেন না ভাবে, কপটতা বা নিফাকী রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-এর যুগ শেষ হওয়ার পর চলে গেছে এবং আবদুল্লাহ বিন উবাই বিন সালুল ও তার সঙ্গী-সাথীদের বিশিষ্টতাও চলে গেছে। কিন্তু প্রকৃতপক্ষে বর্তমান যুগের মুনাফিকীর অনিষ্টতা অতীতের চেয়ে কোন অংশেই কম নয়।

আর এই নিফাক মৌখিক কাজ কর্মের দ্বারাই বুঝা যায়। যেমন নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-এর গুণাগুণ উল্লেখ করেছেন। যখন কথা বলবে মিথ্যা বলবে, যদি তার কাছে আমানত রাখা হয় তার খিয়ানত করবে, যদি ঝগড়া করে অশ্লীল ভাষা বলবে আর যদি অঙ্গীকার করে তা ভেঙ্গে ফেলবে, আর যদি ও'য়াদা করে তবে ওয়াদা ভঙ্গ করবে- এসব কাজগুলো মানুষ যখনই বার বার করতে থাকে, তা থেকে তাওবা না করে এবং তার অন্তর দোদুল্যমান থাকে সন্দীহানের মাঝে ও প্রবৃত্তির অনুসরণের সাথে তার এ সমস্ত কাজগুলোই খাঁটি মুনাফিকের দিকে নিয়ে যায়। আল্লাহ্ আমাদেরকে এ সমস্ত কাজ থেকে বাঁচান।

এ কারণে সালফে সালেহীনগণ নিফাককে খুব বেশী ভয় পেতেন, উমর বিন খাত্তাব (রাঃ)-কে তার সমতুল্য ইখলাসের ও আমলের দিক থেকে? তিনিই হুযায়ফা (রাঃ)-কে জিজ্ঞেস করেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম কি আমাকে মুনাফিকদের অন্তর্ভুক্ত করেছেন? তিনি বলেন, না এবং আমি তোমার পর আর কাউকেউ প্রমাণপত্র দেব না।

২। লোক দেখানো ঃ এটাও খুব ক্ষতিকারক ব্যাধি। আর এটা তার গোপন থাকার কারণেই, আমলকে ধ্বংস করার ব্যাপারে এটা প্রধান হাতিয়ার, খুব কম মানুষই এ কাজ থেকে বেঁচে থাকতে পারে।

হাদীসে কুদসীতে এসেছে আল্লাহ তাআলা বলেন, আমি শির্ককারীর শির্ক থেকে অমুখাপেক্ষী, যে আমার সাথে অংশীদার স্থাপন করে কোন কাজ করল আমি তাকে এবং তার শির্ককে পরিহার করি।

আর এর উদাহরণ হচ্ছে আপনি দেখতে পাবেন, যে মানুষ অন্যান্য মানুষের সামনে খুব সুন্দরভাবে নামায পড়ে, আর যদি কেউ না থাকে তাহলে নামাযে অলসতা করে ও দ্রুত নামায আদায় করে এবং কখনও মানুষের কাছে দাতা হওয়ার জন্য দান করে। এভাবে রোযা করে, শিক্ষা অর্জন করে সৎকাজের আদেশ করে, অন্যায়ের প্রতিরোধ করে ও অন্যান্য ফরজ কাজ করে যা বাহ্যিক দিক থেকে ভাল মনে হলেও প্রকৃতপক্ষে রিয়া তথা লোক দেখানোতে পরিপূর্ণ, কম হোক বা বেশি হোক যা অন্তরের ব্যাধির উপর প্রমাণ বহন করে।

৩। **হিংসা-বিদ্বেষ ঃ** বর্তমানে খুব কম মানুষই তা থেকে বেঁচে থাকতে পারে, শাইখুল ইসলাম ইবনে তাইমিয়াহ (আল্লাহ্ তার উপর রহম করুন) বলেন, "হিংসা হচ্ছে অন্তরের ব্যাধি, খুব কম মানুষই তা থেকে বেঁচে থাকে। এ কারণেই মহান আল্লাহ্ তাআলা পবিত্র কালামে বলেন, "যা কিছু আল্লাহ তাদেরকে স্বীয় অনুগ্রহে দান করেছেন সে বিষয়ের জন্য মানুষকে হিংসা করে, অবশ্যই আমি ইবরাহীমের বংশধরদেরকে কিতাব ও হিকমত দান করেছিলাম আর তাদেরকে দান করেছিলাম বিশাল রাজ্য। (সূরা আন-নিসা ৫৪)

হাদীসে এসেছে- "তোমরা একে অপরের সাথে হিংসা-বিদ্বেষ রাখবে না।"

কিন্তু আফসোস কতিপয় লোক অপরের সাথে হিংসা করে, আল্লাহ্ যাকে সম্পদ, স্বাস্থ্য, বংশ-মর্যাদা, সন্তান ও অন্যান্য নি'য়ামত দিয়েছেন। এটা মারাত্মক ক্ষতিকারক। রাসূলুল্লাহ ﷺ এটা থেকে ভয় প্রদর্শন করতে গিয়ে বলেন, "তোমরা হিংসা থেকে বেঁচে থাকবে, কেননা হিংসা সৎ

আমলকে খেয়ে ফেলে আগুন যেমন কাঠকে খেয়ে ফেলে।"
(হাদীসটি দুর্বল)

৪। **অহঙ্কার ও নিজেকে ভাল মনে করা ঃ** অন্যকে তুচ্ছ জানা ও উপহাস করা। আল্লাহ্ তাআলা বলেন, "আমি আমার নিদর্শনসমূহ হতে তাদেরকে ফিরিয়ে রাখি, যারা পৃথিবীতে অন্যায়ভাবে গর্ব করে। যদি তারা সমস্ত নিদর্শন প্রত্যক্ষ করে ফেলে, তবুও তা বিশ্বাস করবে না। আর যদি হিদায়াতের পথ দেখে, তবে সে পথ গ্রহণ করে না। অথচ গোমরাহির পথ দেখলে তাই গ্রহণ করে নেয়। এর কারণ তারা আমার নিদর্শনসমূহকে মিথ্যা বলে মনে করেছে এবং তা থেকে বে-খবর রয়ে গেছে। (সূরা আ'রাফ ১৪৬)

আল্লাহ্ তাআলা আরও বলেন, "নিশ্চয়ই যারা আল্লাহর আয়াত সম্পর্কে বিতর্ক করে তাদের কাছে আগত কোন দলিল ব্যতিরেকে, তাদের অন্তরে আছে কেবল আত্মম্ভরিতা, যা অর্জনে তারা সফল হবে না।

অতএব আপনি আল্লাহর আশ্রয় প্রার্থনা করুন। নিশ্চয়ই তিনি সবকিছু শুনেন, সবকিছু দেখেন।(সূরা আল-মু'মিন ৫৬)

আল্লাহ তাআলা আরও বলেন, "হে মু'মিনগণ! কেউ যেন অপর কাউকে উপহাস না করে, কেননা সে উপহাসকারী অপেক্ষা উত্তম হতে পারে এবং কোন নারী অপর কোন নারীকেও যেন উপহাস না করে। কেননা সে উপহাসকারিণী অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ হতে পারে। তোমরা একে অপরের প্রতি দোষারোপ করো না এবং একে অপরকে মন্দ নামে ডেকো না, কেউ বিশ্বাস স্থাপন করলে তাকে মন্দ নামে ডাকা গুনাহ। যারা এহেন কাজ থেকে তাওবা না করে তারাই যালেম।

(সূরা হুজরাত ১১)

নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন ঃ "যার অন্তরে এক বিন্দু পরিমাণ অহঙ্কার রয়েছে সে জান্নাতে প্রবেশ করতে পারবে না।" কিন্তু বর্তমানে একে অপরকে তাচ্ছিল্য করা অনেকাংশে বেড়ে গেছে। অহঙ্কার করা ও নিজেকে অন্যের উপর প্রাধান্য দেয়া, আর এটা এ কারণেই যে, আল্লাহ তাকে অনেক নি'য়ামত দিয়েছেন এবং সুউচ্চ মর্যাদা দিয়েছেন অথবা বংশ মর্যাদা ও দুনিয়ায় চাকচিক্যের অন্যান্য উপকরণাদি অর্জনের জন্য।

৫। প্রবৃত্তি ও আল্লাহ ব্যতীত অন্যকে ভালবাসা ঃ

মুসিবতসমূহের মধ্যে সবচেয়ে বড় মুসিবত, আর দ্রুত প্রাণ হরণকারী বিষ।

মানুষের ভালবাসা, বন্ধুত্ব ও শত্রুতা যখন আল্লাহ ব্যতীত অন্য কারো নামে ও দুনিয়াবী কোন স্বার্থে প্রবৃত্তি ও ব্যক্তি স্বার্থ চরিতার্থের উদ্দেশ্য হবে নিঃসন্দেহ তার এ কাজগুলো ধ্বংস ও মন্দ অবস্থার দিকে নিয়ে যায়।

আল্লাহ তাআলা বলেন– "আপনি কি তার প্রতি লক্ষ্য করেছেন, যে তার খেয়াল খুশীকে স্বীয় উপাস্য স্থির করেছে? আল্লাহ জেনে শুনে তাকে পথভ্রষ্ট করেছেন।" (সূরা জাসিয়া ২৩)

নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন– "তোমাদের কেউ মু'মিন হতে পারবে না, যতক্ষণ তার প্রবৃত্তি আমার নিয়ে আসা বস্তু তথা আল-কুরআনের অনুসরণ না করবে।"

তাই আসুন মুসলিম ভাই! আপনি কি আপনার অন্তরকে এ প্রশ্ন করতে পারেন না যে, আমার সম্পর্ক বন্ধুত্ব, উপঢৌকন গ্রহণ ও প্রদান আমার ভালবাসা ও শত্রুতা আল্লাহর জন্য নাকি অন্য কারো জন্য?

উত্তর ঃ আমি এর উত্তর বের করব তোমার পাঠ্য-পুস্তক হতে যা তোমার জন্য প্রযোজ্য তোমার ব্যক্তিগত ও সমষ্টিগত জীবনে তোমার বাচনভঙ্গি ও কর্মসমূহের মাধ্যমে।

৬। অন্তর শক্ত হয়ে যাওয়া ঃ অন্তরের কাঠিন্য ঃ বর্তমান যুগে এ ব্যাধি থেকে খুব কম সংখ্যক লোকই বেঁচে থাকতে পারে। যে ব্যক্তির মাঝে এ রোগের কারণসমূহ বৃদ্ধি পেয়েছে।

আল্লাহর যিক্‌র বাদ দিয়ে অন্যান্য কথাবার্তা বলা, সব রকমের হারাম মাল ভক্ষণ করা, পরনিন্দা, চোগলখোরী, গান বাদ্য শ্রবণ, অশ্লীল ছবি প্রদর্শন ও অতিরিক্ত হাসা, পানাহার ও নিন্দা প্রভৃতি। আল্লাহ তাআলা বলেন, 'যারা মুমিন, তাদের জন্য কি আল্লাহর স্মরণে এবং যে সত্য অবতীর্ণ হয়েছে, তার কারণে হৃদয় বিগলিত হওয়ার সময় আসেনি? তারা তাদের মত যেন না হয়, যাদেরকে পূর্বে কিতাব দেয়া হয়েছিল। তাদের উপর সুদীর্ঘ কাল অতিক্রান্ত হয়েছে, অতঃপর তাদের অন্তঃকরণ কঠিন হয়ে গেছে। তাদের অধিকাংশই পাপাচারী।

(সূরাহ হাদীদ ১৬)

এ ব্যাধির ক্ষতি ও ব্যাধিতে আক্রান্ত ব্যক্তির উপর ইহকালে ও পরকালে যে খারাপ প্রতিক্রিয়া পড়ে, আল্লাহ তাআলা আক্রান্ত ব্যক্তিকে কঠোর শাস্তির ভয় দেখিয়েছেন তার এ বাণীর মাধ্যমে "আল্লাহ্ যার বক্ষ ইসলামের জন্য উন্মুক্ত করে দিয়েছেন, অতঃপর সে তার পালনকর্তার পক্ষ থেকে আগত আলোর মাঝে রয়েছে (সে কি তার সমান যে এরূপ নয়) যাদের অন্তর আল্লাহ্র স্মরণের ব্যাপারে কঠোর তাদের জন্য দুর্ভোগ। তারা সুস্পষ্ট গোমরাহীতে রয়েছে।

(সূরা যুমার ২২)

চতুর্থতঃ এ ব্যাধিগুলোর চিকিৎসা ঃ আশা করি আপনারা পূর্বোক্ত আলোচনার মাধ্যমে এ ব্যাধির ক্ষতিকারক দিকসমূহ স্পষ্টভাবে প্রকাশ পাওয়ার পর আপনার মনকে জিজ্ঞেস করবেন। এ ব্যাধি থেকে মুক্তি পাওয়ার কি পদ্ধতি ও মাধ্যম রয়েছে?

উত্তর ঃ আল্লাহ তাআলার অনুমতিক্রমে এ ব্যাধি থেকে মুক্তি লাভ সম্ভব নিম্নবর্ণিত পদ্ধতিসমূহ গ্রহণের মাধ্যমে।

১। রোগ সম্পর্কে স্বীকৃতি দেয়া ঃ বাহ্যিক দৃষ্টিতে এটা চিকিৎসা মাত্র। এর গুরুত্বের কারণেই চিকিৎসার প্রথম ধাপে আমরা এটাকে উল্লেখ করলাম। যে ব্যক্তি বুঝতে না পারবে যে, সে অন্তরের রোগী অথবা সে এই ব্যাধির ইহলৌকিক ও পারলৌকিক ক্ষতি উপলব্ধি করতে না পারে সে কিভাবে এর চিকিৎসা গ্রহণ করতে পারে?

এমনকি যদি তার সামনে এর সহজ দিকও তুলে ধরা হয় তাহলেও সে তা অস্বীকার করবে।

২। ইসলামী জ্ঞান অর্জন করা ঃ সুতরাং কুরআন হাদীস ইসলামী বই-পুস্তক ও বিভিন্ন জ্ঞানী লোকদের লিখিত বই সম্পর্কে জ্ঞানার্জন এবং নির্ভরযোগ্য সালফে সালেহীনদের থেকে জ্ঞানার্জন করলে মানুষ এ সমস্ত ব্যাধিকে বুঝতে পারে, আর এটা থেকেই সে বিশুদ্ধ চিকিৎসার পথ অবলম্বন করতে পারে।

৩। হিসাব করা, তাওবা করা ও সচেতন থাকা ঃ আত্মসমালোচনা, তাওবা ও ধ্যান করা প্রতিটি মুসলমান ছোট

বড় যে কোন গুনাহের কাজই করুক না কেন, কিন্তু তার বিবেক তার পুনরাবৃত্তি করে না এবং সে যে কোন গুনাহেই পতিত হোক না কেন দ্রুত তাওবা করে বিশেষ করে অন্তরের গুনাহ থেকে, আর এ কাজ ঐ ব্যক্তির দ্বারাই হতে পারে যে ব্যক্তি তার অন্তর, কথাবার্তা ও কর্মসমূহকে কুরআন হাদীসের সামনে উপস্থাপন করে, সুতরাং যার কর্ম ও কথাবার্তাসমূহ এতদুভয়ের সাথে মিলে যাবে, তার অবস্থা আলহামদু লিল্লাহ ভাল। আর যদি বিপরীত হয় তখন সে তাওবা করে।

এ রকমভাবে কোন লোকের বার বার তাওবা করা তাকে মুসলমানের অবস্থায় সুদৃঢ় রাখতে যথেষ্ট হবে না। বরং তাকে অবশ্যই কুরআন-সুন্নাহর অনুসারী হতে হবে এবং সর্বদা সচেতন থাকতে হবে, সে যেন ভবিষ্যতে তার অজ্ঞাতেও কোন গুনাহের কাজে পতিত না হয়।

৪। আল্লাহ তাআলার প্রতি একনিষ্ঠভাবে বিশ্বাস স্থাপন ঃ আর এ রকম অন্তর ব্যাধি থেকে পরিত্রাণ পেতে শুধুমাত্র মানুষের প্রচেষ্টা ও শরী'য়তসিদ্ধ পদ্ধতি গ্রহণের

মাধ্যমে **সম্ভব** নয় এবং এর সাথে সেই আল্লাহর প্রতি পূর্ণ একনিষ্ঠ বিশ্বাস রাখতে হবে যার হাতে অন্তরের ও সমগ্র বিশ্বের চাবি এবং এ ব্যাধি থেকে মুক্তি লাভে আল্লাহর সহায়তা নির্ভর করে বান্দার সততা ও একনিষ্ঠতার উপরই।

৫। আল্লাহ তাআলার প্রতি ভয়-ভীতি প্রদর্শন ঃ আর এটা এ কারণে যে, মুসলমানকে আল্লাহ তাআলার মহত্ত্বের উপর পরিপূর্ণ আস্থা রাখতে হবে এবং তাঁর এ ক্ষমতার উপরও বিশ্বাস রাখতে হবে যে, সে বড় গুনাহে রত থাকা অবস্থায়ই যে কোন মুহূর্তে পাকড়াও করতে পারেন। তখন তার কঠিন হিসাব হবে এবং কঠোর শাস্তি হবে। অথবা তার এ অনুভূতিও রাখতে হবে যে, আল্লাহ তার দৃষ্টিশক্তি ও শ্রবণশক্তি হরণের মাধ্যমেও শাস্তি দিতে পারেন। অথবা তার ব্যবসা-বাণিজ্য বিনষ্টের মাধ্যমে অথবা সন্তান-সন্ততি ধ্বংসের মাধ্যমে অথবা আল্লাহ তাআলা তাঁর বিভিন্ন প্রকারে শাস্তি দিতে পারেন যারা তাকে ভয় করে না এবং তার সম্মানের আশা করে না।

৬। **বেশী বেশী সৎ কাজ করা ঃ** এ চিকিৎস্যার কর্ম পদ্ধতি হচ্ছে মুসলমান সর্বদা সৎ কাজকে পাথেয় সংগ্রহের ব্যাপারে লোভ রাখবে।

উদাহরণ স্বরূপ ঃ

(১) পিতা-মাতার প্রতি সৎ ব্যবহার।

(২) পাঁচ ওয়াক্ত নামাযকে সময় মত জামাআতের সহিত আদায় করা।

(৩) কুরআন কারীমের তেলাওয়াত করা।

(৪) সুন্নাতে মুওয়াক্কাদাহ্ আদায় করা।

(৫) আত্মীয়তার সম্পর্ক বজায় রাখা।

(৬) নফল রোযা রাখা।

(৭) দ্বি-প্রহরের নামায আদায় করা।

(৮) তাহাজ্জুদের নামায আদায় করা।

(৯) বিতরের নামায পড়া।

(১০) দান করা (বিশেষ করে গোপনে দান করা)।

৭। সর্বদা আল্লাহ তাআলার যিক্‌রে রত থাকা ঃ এ ব্যাধি এবং প্রত্যেক ব্যাধি থেকে পরিত্রাণ ও মুক্তি লাভে আল্লাহ তাআলার যিক্‌রই একমাত্র সহায়ক।

আর এ কারণেই মুসলমানদের জন্য শরী'য়তসিদ্ধ করে দেয়া হয়েছে যে, সব সময় সর্বস্থানে তার জিহ্বা আল্লাহর স্মরণে রত থাকবে এবং প্রত্যেক অবস্থায়ও (কিন্তু কিছু কিছু দুআ রয়েছে যা নির্দিষ্ট করে দেয়া হয়েছে)।

তার প্রকারগুলো নিম্নরূপ ঃ

(১) অবস্থার সাথে সম্পর্কিত দুআ যেমন- বাড়িতে গমন ও বের হওয়ার দুআ, পানাহার, নিদ্রা ও প্রভৃতির দুআ।

(২) সকাল-সন্ধ্যায় পঠিতব্য দুআ ও প্রত্যেক নামাযের পর পঠিতব্য দুআ।

(৩) গণনা সম্পর্কিত দুআ যেমন- দশ বার 'আলহামদু-লিল্লাহ' পাঠ করা, একশত বার 'আল্লাহু আকবার' পাঠ করা ও একশত বার 'সুবহানাল্লাহ' পাঠ করা ইত্যাদি।

(৪) সাধারণ যিক্‌র যেমন-

সুবহানাল্লাহ আলহামদু- লিল্লাহ- لا حول ولا قوة إلا بالله (আল্লাহ ব্যতীত কোন শক্তি ও সামর্থ্য নেই)।

৮। **দুআ করা ঃ** মু'মিনের প্রতিটি অবস্থায়ই এটা প্রধান হাতিয়ার এবং প্রত্যেক বিপদাপদ ও মুসিবত থেকে পরিত্রাণকারী। আর এ কারণেই আপনি কতিপয় মুসলমানদের পাবেন যে, তারা সর্বদা আল্লাহ তাআলার অনুগ্রহ ও করুণা পেতে আগ্রহী এবং এ কামনাও করে যে তিনি সকল বিপদ ও মুসিবত থেকে পরিত্রাণ দিবেন ও সকল রোগ-ব্যাধি থেকে সুস্থতা দান করবেন।

সুতরাং আমরাও আল্লাহ তাআলার কাছে এ কামনাই করব। বিশেষ করে ঐ সময় ও অবস্থাগুলোতে যখন দুআ কবুলের আশ্বাস দেয়া হয়েছে।

৯। **পরকালের সাথে সম্পর্ক রাখা ও দুনিয়ার অস্থায়ীত্বের প্রতি বিশ্বাস রাখা ঃ** প্রত্যেক মুসলমান যখন এ বিশ্বাস রাখে যে, এ দুনিয়া স্থায়ী আবাসস্থল নয়। তা একদিন না একদিন ধ্বংস হয়ে যাবেই এবং সে যতদিনই দুনিয়াতে বসবাস করুক না কেন তাকে একদিন মৃত্যু ও

কবরের দিকে যেতেই হবে। এবং পরকাল ও জান্নাত-জাহান্নামই হল সর্বশেষ ঠিকানা। তার এ বিশ্বাসই রোগ-ব্যাধি নিরাময়ে প্রধান সহায়ক। আর যে দ্রুত এ অবস্থার দিকে ফিরে যায় সে দ্বিধাহীন ও রোগমুক্ত অবস্থায় মহান আল্লাহ তাআলার সাথে সাক্ষাৎ লাভ করতে পারবে।

১০। প্রবৃত্তি ও শয়তানের অনুসরণ থেকে দূরে থাকা ঃ প্রবৃত্তি ও শয়তান কোন মুসলমানের মঙ্গল কামনা করে না যদিও এর বিপরীত ভাব প্রকাশ পায়। অতঃপর মানুষ যখন সত্যিকারভাবে জানতে পারে যে, এ দু'টোই অন্তর ও অঙ্গ-প্রত্যঙ্গকে গুনাহের কাজে লিপ্ত করার প্রধান কারণ। তখন সেগুলো পরিহারে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করে। সত্যের অনুসরণে ধৈর্য ধারণ করে এবং সৎ কাজ ও উত্তম পদ্ধতি গ্রহণ করে এবং প্রত্যেক গুনাহ ও অন্যায়মূলক কাজ থেকে দূরে থাকে। কেননা এতেই রয়েছে মৃত সঞ্জীবনী ও মুক্তি যদিও তা অন্তরের কাছে খুব কঠিন মনে হয়।

وصلى الله على نبينا محمد واله وصحبه أجمعين